

PSIKOPATOLOGI AKIBAT KECANDUAN MEDIA SOSIAL DAN BIMBINGAN KONSELING ISLAMI SEBAGAI ALTERNATIF SOLUSI

Hadiarni

Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
IAIN Batusangkar, Sumatera Barat, Indonesia
hadiarni_rais@yahoo.co.id

ABSTRAK

Media sosial online adalah hal yang sudah sangat lumrah ditemui dewasa ini. Penggunaannya dari berbagai kalangan dan tingkat usia. Ini sangat beralasan mengingat jenis media ini memberikan banyak kemudahan dalam berkomunikasi serta memangkas keterbatasan yang disebabkan oleh jarak, tempat dan waktu. Sayangnya, sebagian penggunaannya justru memanfaatkan media ini untuk hal-hal yang tidak diinginkan. Meningkatnya angka perdagangan manusia, pelecehan seksual, perkosaan dan berbagai jenis kejahatan lainnya justru berkontribusi secara signifikan oleh meningkatnya penggunaan media sosial ini. Di sisi lain, media sosial ini juga memberikan dampak kecanduan bagi penggunaannya yang pada gilirannya memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental. Tidak jarang penderita gangguan kesehatan mental ini mengalami stress yang luar biasa atau malah sebaliknya, justru menunjukkan sikap suka pamer, ria dan sejenisnya yang merupakan gejala-gejala psikopatologi. Artikel ini mencoba membahas hakikat kecanduan media sosial online dan dampak buruknya terhadap kesehatan mental serta pendekatan bimbingan konseling islami sebagai solusi alternatifnya.

Kata Kunci: kecanduan media sosial, psikopatologi, kesehatan mental, bimbingan konseling islami

A. Pendahuluan

Pesatnya perkembangan komunikasi dan teknologi informasi dalam beberapa dekade terakhir telah memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap kemajuan peradaban manusia hampir di seluruh belahan dunia. Keberadaan internet sebagai sarana komunikasi global, misalnya, telah memberikan banyak kemudahan bagi penggunaannya. Dapat dipastikan bahwa tidak ada satupun dari penggunaannya yang melewatkan setiap waktu untuk tidak menggunakan fasilitas global ini, mulai dari menjelajah informasi aktual, menjalin relasi hingga kebutuhan akan hiburan. Ini sangat beralasan karena semua kebutuhan tersebut dapat dipenuhi oleh internet.

Lebih lanjut, internet tidak hanya menyediakan layanan informasi dan hiburan semata tetapi juga menjembatani komunikasi instan antar penggunanya melalui beberapa aplikasi berbasis internet ini yang juga dikenal dengan media sosial online. Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI (2014:25) mengemukakan bahwa media sosial bisa dikatakan sebagai sebuah media *online*, dimana para penggunanya (*user*) melalui aplikasi berbasis internet dapat berbagi, berpartisipasi, dan menciptakan konten berupa blog, wiki, forum, jejaring sosial, dan ruang dunia virtual yang disokong oleh teknologi multimedia yang kian canggih. Facebook, twitter, instagram dan beberapa lainnya sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat. Keberadaan media sosial ini telah mempengaruhi budaya masyarakat secara umum termasuk di dalamnya cara berkomunikasi. Media sosial tersebut telah memangkas jarak yang memisahkan penggunanya bahkan hingga ratusan kilometer bisa dengan mudah berhubungan setiap saat. Media sosial mampu menjadikan orang yang tidak mengenal satu dengan lainnya berada dalam status pertemanan. Informasi dengan gampang diperoleh dan disebarluaskan oleh penggunanya. Dapat dikatakan, media sosial telah menjadi kebutuhan dan gaya hidup mengingat banyaknya manfaat yang dapat diperoleh.

Namun, di sisi lain, media sosial tidak jarang membuat pelakunya menjadi kecanduan. Beberapa studi misalnya, menunjukkan bahwa hal pertama yang umumnya dilakukan oleh pengguna media sosial ketika bangun tidur dan menjelang tidur adalah mengecek status media sosialnya. Bahkan, pengguna media sosial cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya untuk melihat ponsel hanya untuk melihat apa yang terjadi pada media sosial yang pada akhirnya membuat pelakunya sibuk dengan dirinya dan sering lalai dalam kegiatan lainnya.

Menurut Jares, Luna, & Medina (2012:1) kecanduan adalah satu penyakit kronis yang tidak baik dan mengakibatkan perubahan penyesuaian diri pada psikologis dan fisiologis. Selanjutnya Young (dalam Freeman, 2008:43) menyatakan bahwa kecanduan adalah suatu yang dapat menyebabkan kerugian pada diri sendiri dan hilang kontrol, sehingga bermasalah dengan hubungan sosial, keluarga, pendidikan dan pekerjaan.

Kutipan di atas menegaskan bahwa kecanduan akan berdampak terhadap diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Orang yang kecanduan terhadap sesuatu sering

melupakan kebutuhan dirinya dan kepeduliannya terhadap lingkungan, begitu juga halnya dengan kecanduan media sosial. Seringnya, kecanduan media sosial ini bisa memberikan efek buruk bagi psikologis pelakunya. Sebagai contoh, media sosial dewasa ini cenderung dijadikan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri yang pada gilirannya dapat menggiring pengguna untuk memamerkan sesuatu yang dalam bahasa agama disebut dengan riya. Perilaku pamer ini ternyata bisa memicu rasa iri pada orang lain yang membacanya karena merasa orang lain lebih sukses daripada dirinya dan rasa iri ini bisa menimbulkan depresi pada diri pembaca tersebut.

Selanjutnya, media sosial juga membuat masalah psikologis berupa adanya obsesi, ambisi, hingga menipu diri sendiri. Banyak orang yang pada akhirnya memiliki obsesi melakukan atau mendapatkan sesuatu hanya karena melihat orang lain mendapatkannya di media sosial. Obsesi ini bisa menjadi masalah besar jika akhirnya pengguna ponsel memilih untuk memakai segala cara agar keinginannya tercapai. Kondisi-kondisi yang digambarkan di atas sebagai dampak buruk dari media sosial dan dalam islam merupakan bagian dari akhlak tercela. Orang yang memiliki akhlak tercela dalam dirinya adalah orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan dan diistilahkan dengan psikopatologi.

Menurut Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir (2002: 164) psikopatologi atau sakit mental adalah sakit yang tampak dalam bentuk perilaku dan fungsi kejiwaan yang tidak stabil. Selanjutnya, Muhammad Mahmud (1984 dalam Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, 2002: 167) menyatakan bahwa dalam perspektif psikologi agama Islam, psikopatologi dikelompokkan ke dalam 2 kategori, yaitu: psikopatologi yang bersifat duniawi yang mengacu kepada gejala-gejala atau penyakit kejiwaan yang telah dirumuskan dalam wacana psikologi kontemporer, dan psikopatologi yang bersifat ukhrawi yang meliputi penyakit yang diakibatkan oleh penyimpangan terhadap norma-norma dan nilai-nilai moral, spiritual dan agama. Dari kutipan ini dapat dipahami bahwa psikopatologi dapat dibagi kepada psikopatologi yang bersifat duniawi dan ukhrawi dan dalam tulisan ini kajian psikopatologi lebih ditekankan pada psikopatologi yang bersifat ukhrawi. Psikopatologi bersifat ukhrawi sangat terkait dengan akhlak mazmumah.

Dalam kaitannya dengan gangguan kejiwaan, terutama yang berkaitan dengan akhlak yang buruk atau tercela, al-Quran sudah mensinyalir dalam Surat al-Baqarah

ayat 10 bahwa akhlak mazmumah ini bersumber dari penyakit yang disebut istilah *maradl (fi qulubihim maradlun)*. Lebih lanjut, al-Quran juga menegaskan bahwa akhlak yang tercela merupakan cerminan *nafs* kualitas rendah, yaitu *nafs ammarah* yang memang memiliki karakteristik mudah melakukan berbagai bentuk 'kejahatan' (Achmad Mubarak, 2003:166-167).

Sebagai agama yang bersifat komprehensif dan universal, Islam memiliki jalan keluar sebagai pemecahan yang berkaitan dengan psikopatologi dan salah satunya adalah bimbingan dan konseling Islami. Menurut Anwar Sutoyo (2009:23) hakekat Bimbingan dan Konseling Islami adalah “upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan (empowering) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai dengan tuntunan Allah swt”. Selanjutnya Thohari Musnamar (1992:5) menyatakan bahwa “bimbingan dan konseling Islami merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran Islam, artinya berlandaskan Alquran dan Sunnah Rasul”. Pendapat tersebut lebih menekankan bahwa pada dasarnya bimbingan dan konseling Islami secara teori dasar sama dengan bimbingan lainnya, namun dalam pelaksanaannya berlandaskan ajaran Islam. Berkaitan dengan hal di atas Yahya Jaya (2000:108-109) menyatakan bahwa pada dasarnya jenis layanan yang dapat dilaksanakan dalam bimbingan dan konseling agama/Islami mengacu kepada teori konseling secara umum dan dalam pelaksanaannya baik isi, proses ataupun tujuan akhirnya mengacu kepada ajaran Islam. Untuk itu layanan yang dapat dilaksanakan yaitu orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, pembelajaran(sekarang menjadi layanan penguasaan konten-Pen), konseling individual, BKp dan Kkp.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan dan konseling Islami dapat membantu individu untuk kembali kepada fitrahnya dengan cara memberdayakan iman, akal dan kemauannya dengan pendekatan Islam. Artikel ini mengetengahkan hakikat psikopatologi dalam perspektif Islam, kaitannya dengan media sosial serta upaya penanganannya melalui bimbingan dan konseling Islami.

B. Kecanduan Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sebagaimana yang dikutip oleh Didot Anggana (2014), media sosial merupakan sarana untuk berkomunikasi dengan sesama manusia di suatu lingkungan kelompok secara bersama yang sangat baik dan pas digunakan dalam menyebarkan berbagai informasi penting terlepas dari hanya sekedar hiburan, informasi pribadi bahkan hingga informasi yang sifatnya propaganda. Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI (2014:25) mengemukakan bahwa media sosial bisa dikatakan sebagai sebuah media *online*, di mana para penggunaanya (*user*) melalui aplikasi berbasis internet dapat berbagi, berpartisipasi, dan menciptakan konten berupa blog, wiki, forum, jejaring sosial, dan ruang dunia virtual yang disokong oleh teknologi multimedia yang kian canggih

2. Ciri-Ciri Kecanduan Media Sosial

Menurut CNN Indonesia (2016) media sosial memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap perilaku manusia. Salah satu dampak yang sangat nyata adalah perilaku kecanduan media sosial. Dapat dikatakan bahwa kecanduan media sosial ini seperti bibit penyakit yang sangat sulit untuk ditemukan obat penyembuhnya. Adapun ciri-ciri orang yang mengalami kecanduan media sosial adalah sebagai berikut:

1. Hal pertama yang dilakukan ketika bangun tidur adalah mengambil ponselnya untuk membalas chat dari teman-teman media sosialnya, melihat informasi terbaru, atau untuk melihat seberapa banyak orang yang menyukai dan memberikan komentar pada status atau foto terbarunya.
2. Berbagi segalanya di media sosial, dimulai dari lokasi tempat yang sedang dikunjunginya, mengambil gambar makanan yang sedang dimakannya, barang-barang baru, bahkan informasi pribadi, seperti alamat rumah dan hal-hal sejenis lainnya.
3. Ketika suasana hatinya sedang buruk, orang tersebut lebih memilih untuk mengupdate status dan/atau memamerkan lagu sedih yang sedang didengarkan.
4. Orang tersebut tidak peduli dengan sekitar dan lebih memilih untuk sibuk dengan ponselnya sendiri.

5. Lebih memilih untuk bermain game olahraga seperti bermain bola, basket, dan lainnya di gadget dari pada bermain langsung di lapangan.

C. PSIKOPATOLOGI

1. Psikopatologi dalam Perspektif Islam

a. Pengertian dan Asumsi Psikopatologi

Secara umum, patologi adalah ilmu pengobatan yang berkaitan dengan sebab-sebab penyakit dan prosesnya serta pengaruhnya terhadap struktur dan fungsi tubuh manusia sedangkan psikopatologi atau sakit mental adalah sakit yang tampak dalam bentuk perilaku dan fungsi kejiwaan yang tidak stabil (Abdul mujib dan Jusuf Mudzakir, 2004: 164). Senada dengan pendapat ini, Sururin (2004: 151) mengemukakan bahwa gangguan-gangguan dan penyakit kejiwaan dalam psikologi disebut psikopatologi.

Berkaitan dengan istilah patologi dan psikopatologi di atas, Chaplin (1999, sebagaimana dikutip oleh Abdul mujib dan Jusuf Mudzakir, 2004: 165), menjelaskan bahwa patologi (*pathology*) adalah “pengetahuan tentang penyakit atau gangguan. Sedangkan psikopatologi (*psychopatology*) adalah cabang psikologi yang bekepentingan untuk menyelidiki penyakit atau gangguan mental dan gejala-gejala mental lainnya”.

Pada dasarnya, kajian tentang psikopatologi didasarkan pada beberapa asumsi yang masing-masingnya memiliki implikasi psikologis yang berbeda-beda. Salah satu asumsi tersebut dibangun atas adanya keyakinan bahwa jiwa manusia pada dasarnya dilahirkan dalam keadaan netral (tidak sakit dan tidak sehat). Ini menegaskan bahwa proses perkembangannya lah yang membuat jiwa manusia itu sakit atau sehat. Asumsi yang dikembangkan oleh Psiko-behavioristik radikal B. F. Skinner ini meyakini bahwa lingkunganlah yang dianggap paling bertanggung jawab terhadap sakit atau sehatnya jiwa manusia. Ini berimplikasi bahwa lingkungan yang baik akan membentuk suasana psikologis yang baik. Sebaliknya, lingkungan yang buruk akan memicu munculnya gejala psikologis yang tidak diharapkan.

Sedangkan asumsi lainnya dibangun atas dasar keyakinan bahwa jiwa manusia dilahirkan dalam keadaan sehat, kecuali dalam keadaan tertentu yang dinyatakan sakit.

Abraham Maslow dan Carl Rogers yang mengusung asumsi ini dengan aliran Psiko-humanistiknya menegaskan bahwa untuk dapat berkembang ke arah positif, manusia tidak membutuhkan pengarahan melainkan pendampingan personal dan penerimaan penuh serta penghargaan untuk dapat mengembangkan potensi positif yang dimilikinya.

b. Jenis Psikopatologi

Sebagaimana sudah disinggung pada bagian sebelumnya, psikopatologi dalam perspektif Islam dibahas dalam kajian tasawuf dengan konsep akhlak. Akhlak manusia ini dapat dibedakan menjadi dua, yaitu *muthmainah* (terpuji) dan *mazmumah* (tercela). Lebih lanjut, seseorang yang memiliki akhlak tercela merupakan refleksi bahwa jiwanya sedang sakit.

Menurut Al-Ghazali (Sururin, 2004:170-171) penyakit jiwa memiliki bentuk yang beragam, antara lain: 1) *al-riya* (pamer), 2) *al-jidl* (suka berdebat), 3) *al-khusumat* (selalu bermusuhan), 4) *al-kidb* (dusta), 5) *al-ghibbat* (mencari kesalahan orang lain), 6) *al-namimat* (adu domba), 7) *al-ghadhab* (pemarah), 8) *al-hasud* (penghasud), 9) *hubb al-dunya* (materislistis), 10) *al-bakhil* (pelit), 11) *al-kibr* (sombong), 12) *al-ghurur* (menipu).

Hampir senada dengan Al-Ghazali, Hasan Muhammad Al-Syarkawi (Sururin, 2004:171-172 dan Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, 2004: 178) menegaskan macam-macam penyakit kejiwaan (*mental illness*) atau akhlak buruk yang menyebabkan terjadinya psikopatologi dalam diri manusia, sebagai berikut: 1) *al-riya*, termasuk di dalamnya adalah tipuan, syirik tersembunyi dan nifaq, 2) *al-ghadhab*, 3) *al-ghoflat wa al-insan* (pelupa terhadap apa yang dimiliki dan diketahui), 4) *al-wasawis* (was-was), 5) *al-ya'is wa al-qanuth* (putus harapan), 6) *al-thama'* (rakus), 7) *al-ghurur* (tertipu dalam urusan duniawi dan ukhrawi), 8) *al-ujub* (sombong), 9) *al-hidz wa al-hasud* (iri dan dengki).

Dari beberapa contoh akhlak tercela di atas, banyak sekali dijelaskan baik dalam al-Quran maupun Sunnah Rasul. Sungguh jumlahnya tidak terbatas, paling tidak (menurut Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, 2004: 179) dapat dikategorikan menjadi 3, yaitu:

- (1) psikopatologi yang berhubungan dengan akidah atau hubungan dengan Tuhan (*ilahiyah*), misalnya syirik, kufur, zindiq, dan sebagainya

- (2) psikopatologi yang berhubungan dengan hubungan kemanusiaan (*insaniyah*), seperti *hasud*, *ujub*, *ghadah*, dan sebagainya,
- (3) psikopatologi yang berhubungan dengan akidah dan hubungan kemanusiaan, seperti *riya'*, *nifak*, dan sebagainya.

c. Penyebab munculnya Psikopatologi

Merujuk kepada ajaran yang terkandung dalam Al-Quran, ada beberapa penyebab munculnya psikopatologi, antara lain:

- a. Manusia tidak mau menggunakan potensi yang dimilikinya, terutama potensi *qalbnya* untuk memahami, mata untuk memperhatikan dan telinga untuk mendengar, dan sebagainya. (QS, 7:179)
- b. Allah mengunci potensi tersebut karena tidak diberdayakan secara optimal sebagaimana mestinya. (QS, 2:7 dan 7:100-101)
- c. Karena Allah mengunci potensi tersebut, jiwa manusia diliputi dengan ketakutan, kebimbangan dan kerugian. (QS, 33:26; 9:45; 3:106)
- d. Jiwa manusia diliputi prasangka buruk, dosa-dosa dan hati mendua. (QS, 48:12; 9:8 dan 64).
- e. Jiwa manusia penuh kesombongan, kecongkakan dan sebagainya (QS, 40:35) (Sururin, 2004:172-176)

Senada dengan pendapat di atas, al-Ghazali (Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, 2004: 178) menyebutkan delapan kategori yang termasuk perilaku merusak (*al-muhlikat*) yang mengakibatkan psikopatologi adalah sebagai berikut:

- (1) bahaya syahwat perut dan kelamin (seperti memakan makanan syubhat atau haram, atau berhubungan seksual yang dilarang),
- (2) bahaya mulut (seperti mengolok-olok, debat yang tidak berarti, dusta, adu domba dan menceritakan kejelekan orang lain),
- (3) bahaya marah, iri dan dengki,
- (4) bahaya cinta dunia
- (5) bahaya cinta harta dan pelit,
- (6) bahaya angkuh dan pamer,
- (7) bahaya sombong dan membanggakan diri, bahaya menipu.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa penyebab terjadinya psikopatologi adalah karena manusia tidak menggunakan potensi baik yang sudah dianugerahkan Allah kepadanya sebaik mungkin sehingga Allah mengunci potensi tersebut dan akibatnya manusia tidak bisa mempertimbangkan baik buruk dari perbuatan yang dilakukannya. Disamping itu psikopatologi disebabkan karena perbuatan manusia yang lebih didasarkan pada dorongan hawa nafsunya.

D. Kecanduan Media Sosial dan Psikopatologi

Waqar Hasan (2016), dalam artikelnya yang berjudul “*How Social Media Addiction is Bad for Mental Health*” mengemukakan bahwa ketergantungan terhadap media social memiliki sisi buruk dan umumnya berkaitan dengan gangguan kesehatan mental (psikopatologi). Beberapa masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan kecanduan media social antara lain:

1. Kurang percaya diri (*insecurity*)

Sering kali apa yang dilihat pada media social adalah versi yang sangat sempurna. Akibatnya, seseorang sering membandingkan hidupnya dengan orang lain dan pada gilirannya orang tersebut selalu merasa kurang, iri pada orang lain dan mempengaruhi moodnya ke arah negative. Bahkan penelitian menunjukkan bahwa meluasnya penggunaan media social dapat membuat orang kehilangan motivasi, membuat mereka lebih agresif dan menyebabkan menurunnya rasa percaya diri.

2. Dibully di dunia maya (*Cyberbullying*)

Komunikasi dunia maya sangat rentan terhadap bullying. Ini sangat beralasan mengingat pelaku bully dengan amannya bersembunyi dibalik laptop atau telepon pintarnya. Di satu sisi, pelaku bully akan merasa ketagihan melakukan bully terhadap orang-orang yangb tidak disukainya. Di sisi lain, korban bully akan mengalami stress. Baik pelaku dan korban pada pada gilirannya akan menggiringnya pada gangguan kesehatan mental karena cyberbullying ini.

3. Penurunan kemampuan (*Distraction*)

Media social dapat menjurunkan kadar inteletualitas penggunaannya karena mereka cenderung menghabiskan waktunya dengan mengamati kehidupan orang lain sedangkan sebenarnya mereka bias melakukan hal lainnya. Ini sangat beralasan mengingat pecandu media social menghabiskan sebagian besar waktunya dengan melihat foto, memberikan tanda ‘like follow, menulis komentar dan hal-hal lazim lainnya yang pada gilirannya akan menurunkan kemampuan intelektualitasnya.

4. Tekanan Sejawat (*Peer Pressure*)

Media social juga menciptakan sebuah sindroma yang lebih dikenal dengan *fear of missing out* (FOMO) karena pecandu media social selalu ingin melakukan hal yang dilakukan oleh orang lain. Hal ini tentu saja menyebabkan munculnya

kecemasan yang berdampak kepada meningkatnya perasaan dan emosi negative yang pada gilirannya menciptakan masalah kesehatan mental dan gangguan stress and kecemasan (*stress and anxiety disorders*)

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa kecanduan media sosial akan berdampak terhadap kesehatan mental seseorang dimana seringkali pelakunya menjadikan media sosial dijadikan sebagai ajang pamer yang pada akhirnya membuat orang yang melihatnya merasa iri, depresi, putus asa dan sebagainya. Sifat pamer, iri, depresi dan putus asa merupakan bagian dari psikopatologi.

E. BIMBINGAN KONSELING ISLAMI

1. Bimbingan dan Konseling Islami

a. Pengertian dan Tujuan Bimbingan dan Konseling Islami

Bimbingan dan konseling Islami dirasakan penting keberadaannya mengingat begitu kompleksnya permasalahan individu yang membutuhkan berbagai pendekatan dalam mengatasinya dan salah satu pendekatan tersebut adalah agama. Menurut Anwar Sutoyo (2009:23) hakekat Bimbingan dan Konseling Islami adalah “upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai dengan tuntunan Allah swt”. Selanjutnya Thohari Musnamar (1992:4) berpendapat bahwa bimbingan dan konseling Islami adalah “proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa bimbingan dan konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu dengan cara memberdayakan potensi-potensi yang diberikan oleh Allah kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dalam rangka mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Proses pemberian bantuan yang diberikan didasarkan kepada Alquran dan Hadits sehingga fithrah yang ada pada individu dapat berkembang secara optimal.

Selanjutnya Yahya Jaya (2000:100) memakai istilah bimbingan dan konseling agama Islam yang berarti usaha pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang mengalami masalah baik lahiriah maupun bathiniyah yang menyangkut kehidupannya melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan nilai-nilai iman dan ketakwaan Islam. Berdasarkan hal di atas dapat dipahami bahwa pengertian bimbingan dan konseling agama Islam yang dimaksudkan oleh Yahya Jaya sama dengan apa yang dikemukakan oleh ahli di atas dimana menekankan pada proses pemberian bantuan yang didasarkan pada nilai-nilai keislaman. Thohari Musnamar (1992:5) menyatakan bahwa “bimbingan dan konseling Islami merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran Islam, artinya berlandaskan Alquran dan Sunnah Rasul”. Pendapat tersebut lebih menekankan bahwa pada dasarnya bimbingan dan konseling Islami secara teori dasar sama dengan bimbingan lainnya, namun dalam pelaksanaannya berlandaskan ajaran Islam. Berkaitan dengan hal di atas Yahya Jaya (2000:108-109) menyatakan bahwa pada dasarnya jenis layanan yang dapat dilaksanakan dalam bimbingan dan konseling agama/Islami mengacu kepada teori konseling secara umum dan dalam pelaksanaannya baik isi, proses ataupun tujuan akhirnya mengacu kepada ajaran Islam. Untuk itu layanan yang dapat dilaksanakan yaitu orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, pembelajaran(sekarang menjadi layanan penguasaan konten-Pen), konseling individual, BKp dan Kkp.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diketahui bahwa bimbingan dan konseling Islami dapat dilaksanakan dengan mengacu kepada teori dan atau pendekatan yang sudah ada yang dikembangkan oleh pakar bimbingan dan konseling. Namun bagi praktisi bimbingan dan konseling Islami teori yang sudah ada perlu dipadukan dengan pendekatan Islam sehingga apa yang diharapkan dari pelaksanaannya dapat diwujudkan.

Tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan bimbingan dan konseling Islami menurut Anwar Sutoyo (2009: 25) terdiri dari tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Tujuan jangka pendek yang ingin dicapai adalah agar individu memahami dan mentaati tuntunan Alquran sehingga memiliki keimanan yang diwujudkan dengan ketaatan dalam berbadah. Adapun tujuan jangka panjang agar individu yang dibimbing secara bertahap dapat menjadi pribadi yang kaffah. Selanjutnya Thohari Musnamar (1992: 34)

mengemukakan rumusan tentang tujuan bimbingan dan konseling Islami yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum yaitu membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat, sedangkan tujuan khususnya membantu individu: a) agar tidak menghadapi masalah, b) mengatasi masalah yang sedang dihadapi, dan c) memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik lagi.

b. Ruang lingkup Bimbingan dan Konseling Islami

Sebagaimana yang sudah dijelaskan di atas bahwa bimbingan dan Konseling Islami merupakan bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli kepada individu yang sedang mengalami masalah, mungkin mengalami masalah atau sudah mengalami masalah. Berkaitan dengan ini maka yang menjadi ruang lingkup bimbingan dan konseling Islami menurut Thohari Musnamar (1992:41-42) yaitu: pernikahan dan keluarga, pendidikan, sosial (kemasyarakatan), pekerjaan (jabatan), dan keagamaan. Selanjutnya Anwar Sutoyo (2009:21) menyatakan bahwa “ruang lingkup bimbingan dan konseling Islami pada dasarnya mencakup seluruh peri kehidupan manusia sebagai makhluk Allah yang dijabarkan dalam dimensi-dimensi (a) kehidupan pribadi mencakup kehidupan pribadi sebagai makhluk Allah, makhluk individu, dan makhluk sosial (b) kehidupan karir mencakup dua bidang utama, yaitu masalah studi dan masalah dunia kerja/jabatan, (c) kehidupan sosial/ masyarakat”.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa yang menjadi lahan garapan bimbingan dan konseling Islami adalah seluruh sisi kehidupan manusia termasuk didalamnya sebagai makhluk beragama. Menurut Thohari Musnamar (1992:142-143) bahwa problem dalam kehidupan keagamaan antara lain: problem ketidakberagamaan, problem pemilihan agama, problem kegoyahan iman, problem karena perbedaan paham dan pandangan, problem ketidakpahaman mengenai ajaran agama dan problem pelaksanaan ajaran agama.

F. Bimbingan dan Konseling Islami Sebagai Alternatif Pengentasan Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial

Sebagaimana telah dibahas pada bagian terdahulu bahwa permasalahan kecanduan media sosial merupakan masalah mendasar dalam kehidupan manusia yang akan

merusak sisi-sisi kehidupan manusia tersebut yang pada gilirannya, akan bermuara kepada kondisi psikopatologi, seperti kebiasaan pamer, ria, ujub dan sifat sejenis lainnya sebagai dampak dari terganggunya kesehatan mentalnya. Kondisi gangguan ini tidak hanya berpengaruh buruk pada diri penderita kecanduan media sosial, tetapi juga berdampak kepada pengguna media sosial lainnya, seperti perasaan iri, kesal, dan perasaan sejenis lainnya yang akhirnya juga memancing tindakan dari pembaca tersebut terhadap orang yang kecanduan media tersebut. Untuk itu, persoalan ini perlu dicarikan solusinya sehingga individu yang mengalaminya dapat keluar dan terhindar dari dampak yang lebih parah lagi akibat persoalan kecanduan ini. Bimbingan dan konseling Islami dipandang tepat digunakan sebagai salah satu solusi alternatif terhadap masalah kecanduan media sosial.

Bimbingan dan konseling Islami sebagaimana sudah dijelaskan di atas dapat dilakukan dengan berbagai jenis layanan. Layanan yang dipandang cocok untuk mengentaskan masalah kecanduan media sosial adalah layanan informasi, konseling perorangan, bimbingan kelompok dan konseling kelompok dengan pendekatan islam. Dalam artikel ini akan diuraikan dua diantaranya yaitu layanan informasi dan konseling individual.

Layanan informasi merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling. Sofyan S. Willis (2004:34), menyatakan bahwa layanan informasi yaitu: “Layanan bimbingan yang memungkinkan siswa dan pihak-pihak lain yang dapat memberi pengaruh besar kepada siswa (terutama orang tua) menerima dan memahami informasi (seperti informasi pendidikan dan informasi jabatan) yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan”. Selanjutnya Prayitno dan Erman Amti (2004:259-260) menyatakan bahwa “secara umum layanan informasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa layanan informasi merupakan layanan konseling yang bertujuan memberikan wawasan baru kepada individu berkaitan dengan hal yang dibutuhkan sehingga dapat digunakan untuk pengambilan keputusan.

Kaitannya dengan kecanduan media sosial maka ada beberapa informasi yang dapat diberikan, antara lain:

1. Dampak negatif dari media sosial yang berkaitan dengan psikopatologi ukhrawi antara lain: pamer (ria), sombong, iri, dengki, dan depresi. Untuk itu, kepada orang-orang yang memiliki potensi psikopatologi akibat kecanduan media sosial dapat diberikan jenis layanan bimbingan dan konseling islami terutama yang berkaitan dengan pandangan Islam terhadap sifat sombong. Allah telah menegaskan dalam Surat al-A'raf (11-13), al-Mukmin (60) dan al-Furqan (21) bahwa Allah telah mencap orang-orang yang sombong sebagai orang yang zhalim. Selanjutnya, dalam beberapa haditsnya Rasulullah bersabda: “tidak masuk surga orang yang dalam dirinya terdapat sebiji sawi dari sifat kesombongan” (HR Muslim). “barangsiapa yang mati dan ia terbebas dari tiga hal, yakni sombong, fanatisme dan utang, maka ia masuk syurga”(HR. Tirmidzi).

Selanjutnya, dalam layanan informasi ini penting diberikan wawasan tentang riya' meliputi pengertian, bentuk-bentuk dan akibat buruk dari riya'. Riya', sebagaimana yang telah dipahami, adalah perbuatan memperlihatkan amalan/perbuatan agar dipuji oleh orang lain. Bentuk riya' tersebut antara lain riya' dalam niat dan perbuatan, sedangkan akibat dari riya' adalah: a) dapat menghapus amal saleh, b) merupakan syirik yang tersembunyi, dan c) menambah kesesatan.

2. Beberapa cara yang dapat digunakan untuk menghindarkan pengguna media sosial dari potensi kecanduan media sosial. Menurut Islampos (2014) dalam artikelnya yang berjudul “Atasi Kecanduan Media Sosial dengan Cara Ini!” mengemukakan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi potensi kecanduan media sosial, sebagai berikut: membatasi waktu penggunaannya, merenungi manfaatnya, menyibukkan diri penggunaannya dengan hal-hal yang lebih bermanfaat, mematikan koneksi internet serta menghindari peluang untuk memegang handphone. Hal ini terkait dengan perintah Allah untuk memperhitungkan waktu (QS:103:1-3) serta menyeimbangkan antara kehidupan dunia dan akhirat (QS:28:77).

Layanan bimbingan dan konseling Islami berikutnya yang cocok dilaksanakan untuk pengentasan kecanduan media sosial yaitu konseling perorangan. Terkait dengan pengertian layanan konseling individual, Prayitno (2004:1) mengemukakan bahwa “Konseling individual adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien”. Selanjutnya, tujuan layanan konseling individual menurut Andi Mappiere (2004:47) yaitu kesehatan mental yang positif, keefektifan pribadi, pembuatan keputusan mengenai hal-hal penting bagi seorang konseli, pemahaman klien tentang mengapa dan bagaimana ia membuat keputusan dan perubahan tingkah laku.

Berdasarkan pengertian dan tujuan di atas dapat dipahami bahwa konseling perorangan/individual merupakan interaksi langsung antara konselor dan klien dalam rangka membahas berbagai masalah yang dialami klien demi terwujudnya kesehatan mental dan kemandirian klien tersebut. Dalam kaitannya dengan bimbingan dan konseling Islami perwujudannya sebagaimana pendapat Anwar Sutoyo melalui pemberdayaan (*empowering*) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai dengan tuntunan Allah swt. Melalui konseling individual klien diajak untuk berpikir tentang apa yang terjadi dengan dirinya, solusi apa yang tepat serta apa yang harus dilakukannya untuk mendapatkan apa yang dia butuhkan sebagai jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya. Semuanya ini dilaksanakan melalui pendekatan agama.

Selanjutnya menurut Hamdani Bakran dalam Erhamwilda (2009:106) konseling dapat dilaksanakan dengan ”*Al-Mujadalah bil Ahsan*” artinya “konselor berusaha mengajak klien berdialog untuk menumbuhkan kekuatan dan keyakinan mengikuti jalan kebenaran dengan menggunakan kekuatan hati nuraninya serta menghilangkan keraguan, was-was dan prasangka negatif terhadap kebenaran ilahiyah”. Dalam kaitannya dengan kecanduan media sosial klien perlu diyakinkan tentang kondisi-kondisi negatif yang ada pada dirinya akibat dari kecanduan tersebut serta pentingnya melakukan perubahan untuk terbebas dari masalah yang sedang terjadi.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir. 2002. Nuansa-Nuansa Psikologi Islam. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Achmad Mubarak. 2003. Sunnatullah Dalam Jiwa Manusia (Sebuah Pendekatan Psikologi Islam). Jakarta: IIIT.
- Adnan Sharif. 2002. Psikologi Qurani. (Terjemahan Muhammad al-Mighwar). Bandung: Pustaka Hidayah.
- Ahmad Juntika Nurihsan, 2006. Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan, Bandung, PT Refika Aditama.
- Andi Mappiere AT. 2004. Pengantar Konseling dan Psikoterapi, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada,
- Didot Anggana. 2014. Dua Sisi Dampak Sosial Media. LeuserAntara.com. Diunduh dari <http://leuserantara.com/artikel-dua-sisi-dampak-sosial-media/> tanggal 27 Agustus 2016.
- Erhamwilda. 2009. Konseling Islam. (Yogyakarta: Graha Ilmu)
- Freeman, C.B. 2008. "Internet Gaming Addiction". The Journal For Nurse Practitioners JNP, hlm. 42-47.
- Jares, R.E.P., Luna, I.L.E., & Medina, J.A.V. 2012. "Internet Addiction: A. review". J Addict Res Ther, hlm. 1-10.
- Prayitno. 1995. Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil). Padang, UNP Press.
- _____. 2012, Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling, Padang, UNP.
- Sururin. 2004. Ilmu Jiwa Agama. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Thohari Musnamar. 1992. Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami. Yogyakarta: UII Press.
- Tim Pusat Humas Kementerian Perdagangan RI. 2014. Panduan Optimalisasi Media Sosial untuk Kementerian Perdagangan RI. Jakarta: Pusat Hubungan Masyarakat.
- Yahya Jaya. 2000. Bimbingan Konseling Agama Islam. Padang: Angkasa Raya.